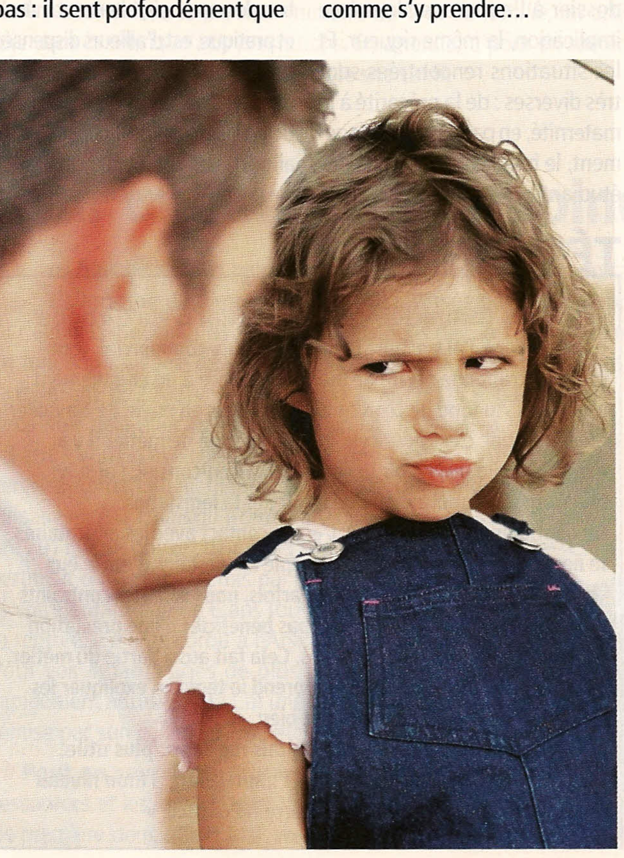
Comment leur poser des limites ?

On a bien conscience qu'on ne peut pas tout laisser faire à nos enfants... mais pas toujours l'énergie, la patience et surtout le mode d'emploi pour se faire obéir ! Quelques pistes pour relever le défi.

« Maintenant, c'est l'heure d'aller au lit ! » Voilà dix fois que vous répétez cet ordre à votre enfant, sans qu'il amorce le moindre mouvement vers sa chambre. Mais pourquoi n'obéit-il pas ? Sans doute parce que vous n'êtes vous-même pas très convaincu, que vous redoutez d'entrer en conflit avec lui. « Malgré son insatisfaction immédiate par rapport aux limites qu'on lui pose, un enfant ne s'y trompe pas : il sent profondément que ses parents agissent pour son bien. Il est rassuré de constater qu'ils l'aiment suffisamment pour oser le contrarier », explique Anne Bacus, psychologue[1]. Car si vous lui demandez d'aller se coucher, c'est parce qu'il a besoin de sommeil pour être en bonne santé. Si vous lui interdisez de frapper les autres enfants, c'est pour qu'il puisse se faire des copains et ne soit pas rejeté. « L'autorité est un acte d'amour envers son enfant », insiste la psychologue. Reste maintenant à savoir comme s'y prendre…



Des explications, pas de justification

Une première règle : quand on énonce un interdit, on l'explique. « Tu sors de ton bain car c'est l'heure du dîner. Tu arrêtes de manger des bonbons car cela abîme tes dents. » « Il est important de donner une raison cohérente à son enfant. Ainsi, il comprend que les limites posées ne sont pas arbitraires, ne dépendent pas du seul bon vouloir de l'adulte : il aura moins de mal à les accepter », conseille Anne Bacus. Mais il ne s'agit pas non plus de lui livrer des explications interminables et compliquées ! « On donnerait alors l'impression à son enfant que l'on tente de se justifier, on lui ouvrirait la possibilité de discuter, de contester » complète-t-elle. Inutile de tendre le bâton pour se faire battre…

Une deuxième règle : on ne se contente pas de mots, on agit. Aussi le petit récalcitrant refuse d'obéir ? Pas la peine de répéter en boucle ce qu'on lui a déjà demandé une première fois, cela ne ferait que décrédibiliser la parole de l'adulte. « Il faut maintenant montrer à l'enfant que sa non-obéissance entraîne des conséquences immédiates et désagréables pour lui. Il refuse de sortir du bain ? Après l'avoir prévenu, vous videz l'eau. Il a tapé sur un copain au jardin public ? Vous stoppez la sortie et rentrez à la maison. Il hurle à table ? Vous l'excluez et le mettez seul dans un coin de la pièce », suggère Anne Bacus.

Troisième règle : on fait preuve d'ouverture. « Le mot autorité a la même origine étymologique qu'autoriser. Celui qui fait œuvre d'autorité sait dire non, mais est aussi capable de dire oui. Un enfant sera d'autant plus motivé pour respecter les interdits qu'il peut aussi avoir des zones de liberté, qu'il a le droit de découvrir et d'explorer », encourage la psychologue. Car chez les tout-petits, il ne faudrait pas confondre le fait de poser des limites avec celui de tout interdire en espérant les protéger du moindre risque…

Isabelle Gravillon

1. Auteur de *L'Autorité, pourquoi, comment* » éd. Marabout.

La fessée, utile pour se faire obéir ?

Quand un enfant pousse la provocation à son paroxysme, une fessée peut parfois échapper à son parent excédé. D'ailleurs, elle peut avoir pour effet immédiat de stopper l'escalade, de calmer le jeu. Pour autant, elle ne peut, en aucun cas, être considérée comme un outil éducatif. Car que dit-elle à l'enfant ? Que la loi du plus fort prime toujours dans la vie, que la violence physique peut être une solution. Pas vraiment des messages que les parents ont envie de transmettre ! Mieux vaut donc essayer de ne pas y avoir recours.